เคล็ดลับน่ารู้วิธีเลิกติดกาแฟ

นำเสนอเมื่อ : 7 ส.ค. 2553

- ให้ลดปริมาณการดื่มกาแฟในแต่ละวันลง เช่น จากที่เคยดื่มวันละ 4 แก้วให้ลดลงเหลือ 3 แก้ว แต่หากจำเป็นต้องดื่มแก้วที่ 4 ให้ชงด้วยกาแฟสกัดคาเฟอีน จนกระทั่งร่างกายเริ่มชินก็ให้ลดปริมาณลงอีก

- สำรวจว่า นอกจากกาแฟแล้ว ยังได้รับคาเฟอีนจากอาหารชนิดใดอีกบ้าง เช่น ชา โกโก้ ช็อคโกแลต ซีเรียลรสโกโก้ เครื่องดื่มชูกำลัง เป็นต้น
จากนั้นให้ลดการบริโภคทุกอย่างร่วมกับการลดปริมาณกาแฟที่ดื่มในแต่ละวัน
หรือเลิกบริโภคอาหารและเครื่องดื่มเหล่านี้

- นอนพักผ่อนอย่างเพียงพอในตอนกลางคืน อย่างน้อย 6-8 ชั่วโมง

- ดื่มน้ำสะอาดวันละประมาณ 1-2 ลิตร และรับประทานวิตามินบีรวม ซึ่งจะช่วยทุเลาอาการอ่อนเพลีย

- การออกกำลังกาย จะช่วยให้สมองเพิ่ม ซีโรโตนิน และโดปามีน ได้เช่นเดียวกันกับการได้รับคาเฟอีน

- งดดื่มแอลกอฮอล์ และงดสูบบุหรี่

- รับประทานอาหารเช้า
เพราะระดับน้ำตาลในกระแสเลือดที่เพียงพอจะช่วยให้สมองและร่างกายทำงานได้โดยไม่อ่อนเพลีย

- หากิจกรรมหรืองานอดิเรกทำ เพื่อหลีกเลี่ยงการดื่มกาแฟ และควรหลีกเลี่ยงการไปร้านกาแฟ

- หากมีอาการปวดศรีษะระหว่างงดกาแฟ สามารถรับประทานยาพาราเซตามอล หรือแอสไพรินได้ ไม่ควรรับประทานยาแก้ปวดไมเกรนซึ่งมีส่วนผสมของคาเฟอีนอยู่

- หากมีอาการหงุดหงิด ใจสั่น อาจจะใช้วิธีอาบน้ำเย็นช่วยได้

เปิดเจอข้อมูลนี้ที่หนังสือพิมพ์เดลินิวส์ เลยขออนุญาตนำมาฝากท่านได้อ่านกันครับ
และขอขอบคุณหนังสือพิมพ์เดลินิวส์มา ณ ที่นี้ ด้วยนะครับ